

# 地域における介護予防サポーター養成プログラムの構築

著者	上田 知行, 本多 理紗, 浅尾 秀樹
雑誌名	北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報
巻	4
ページ	27-30
発行年	2013
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1136/00001087/">http://id.nii.ac.jp/1136/00001087/</a>

## 地域における介護予防サポーター養成プログラムの構築

Construction of Preventive Care Supporter Training Programs  
in the Local Communities

上	田	知	行	本	多	理	紗	浅	尾	秀	樹
Tomoyuki		UEDA		Risa		HONDA		Hideki		ASAO	

北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報 第4号 2013

Bulletin of the Northern Regions Lifelong Sports Research Center Hokusho University Vol.4

## 地域における介護予防サポーター養成プログラムの構築

### Construction of Preventive Care Supporter Training Programs in the Local Communities

上 田 知 行<sup>1)</sup> 本 多 理 紗<sup>2)</sup> 浅 尾 秀 樹<sup>3)</sup>

Tomoyuki UEDA<sup>1)</sup> Risa HONDA<sup>2)</sup> Hideki ASAO<sup>3)</sup>

キーワード：高齢者，介護予防，サポーター

#### I. はじめに

Ku町では、高齢化の進行に伴った将来にわたる社会保障費の増大に対応するため、2002年度から65歳以上の高齢者を対象とした介護予防事業「いきいきらいふ教室」を開始した。また2007年度からは、虚弱高齢者を対象とした通所型介護予防事業「はっちゃき塾」を開始した。筆者らはこれらの事業に健康運動指導士として、運動教室実施計画や運動指導、体力測定、事業評価などに事業開始時から携わっている。「いきいきらいふ教室」は、概ね3カ月から4カ月にわたり週一回のペースで実施され、水中での歩行運動やストレッチング、または陸上での軽運動や歩行運動、レジスタンス運動など運動器の機能向上を中心としたプログラムで構成した。教室開始時および終了時に行っている体力測定の前後比較では維持または向上の傾向を示した<sup>1)2)</sup>。「はっちゃき塾」は4カ月の期間、週一回のペースで実施され、陸上での椅子座位を中心とした軽運動とレジスタンス運動、口腔機能改善体操、他者交流を中心としたプログラムで構成し、自宅から実施会場までは送迎を行なった。「はっちゃき塾」に関しても体力測定や主観的健康観の改善につながった。3カ月から4カ月という短期間での「いきいきらいふ教室」、「はっちゃき塾」は事業開始時から実施後のフォローアップが課題であり、自主的な活動を喚起するためにさまざまな方法を検討し実施した。「いきいきらいふ教室」では自主グループ化を目指し、教室修了者を中心に「ハイカラくらぶ」、「悠友くらぶ」がそれぞれ設立され、月

に一度の頻度で集まり軽運動や食事会、または福祉や健康づくりの専門職を招き学習会を行っている。自主グループの活動計画には、Ku町健康福祉課が相談役として関わり、グループの求めに応じて施設使用や人的資源の紹介などを調整する他、グループ構成員の健康相談も積極的に行っている。「はっちゃき塾」では、教室修了者への積極的なはたらきかけとして、「卒業生の集い」を月一度の頻度で実施し、参加者としては相互交流による意欲増進や運動方法の確認を行ない、町健康福祉課としては教室修了生の状況把握の機会としている。

いずれの事業も町内参加実数の拡大を狙っており、参加者は原則継続して参加することを認めていないため、実施を重ねるごとに修了生の人数は増加し、指導者スタッフなど人的資源の輩出が課題であった。2006年度からの介護者のための住民向け講座「介護予防研修会」をきっかけに、住民自らが地域の虚弱高齢者を支える役割を担うことを目的として、2008年度から「介護予防サポーター」養成講座を開始した(表1)。Ku町においては、これまで「介護予防サポーター養成講座」を4回開催し44名の認定を行なっている。また「介護予防サポータースキルアップ研修会」を3回開催し、サポーターの支援技術の向上と動機づけを行なっている。これまで行なってきた「介護予防サポーター」の養成プログラムをまとめる。

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

2) 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター

3) 北翔大学生涯学習システム学部学習コーチング学科

表1 Ku町の介護予防サポーター養成講座の年次推移  
( )内は介護予防事業

2006年度	介護予防研修会 (一般高齢者・特定高齢者施策として「いきいきらいふ教室」を開催)
2007年度	介護予防研修会 (モデル地区介護予防事業、通所型介護予防事業を開催)
2008年度	介護予防サポーター養成講座 介護予防指導者スキルアップ支援 (モデル地区介護予防事業、通所型介護予防事業を開催)
2009年度	介護予防サポーター養成講座 (特定高齢者施策として「いきいきらいふ教室(はっちゃき塾)」、 モデル地区介護予防事業、通所型介護予防事業を開催)
2010年度	介護予防サポーター養成講座 介護予防サポータースキルアップ研修会 (モデル地区介護予防事業、通所型介護予防事業を開催)
2011年度	介護予防サポーター養成講座 介護予防サポータースキルアップ研修会 (通所型介護予防事業、地域介護予防支援事業を開催)
2012年度	介護予防サポーター養成講座 介護予防サポータースキルアップ研修会

## Ⅱ. 介護予防サポーター養成プログラム

高齢者に対する安全で効果的な運動指導に関しては、体力や健康度など個人差が大きくなる高齢者への理解を習得した保健師や健康運動指導士等の専門教育を受けた人材が必要である。介護予防サポーターは、ほとんどの場合専門知識を備えておらず、運動指導を行なうことに対する危険が伴う。そのため介護予防サポーターが行なうべき役割の範囲は、初心者が多い通所型介護予防教室においては、運動実施前の血圧測定時の待ち合い時間を利用した手遊びや交流などの支援活動、介護予防教室実施中の見守りや声がけとした。また参加者が運動に慣れ、完全にコントロールされている介護予防教室修了者が集う「卒業生の集い」においては、上記に加えて介護予防教室で行なった運動を振り返って実施する際の声掛けやフォームチェックを行なうこととした。養成講座では、これらの支援が適切に行えるよう高齢者の体力の傾向や生理的特徴、支援に対する心構え、運動実施時の留意点、リスク管理の方法を重点的に学習することとし、さらに危険のない支援を実際に行なうことによって、日頃つながりを持たない虚弱高齢者との交流体験を行なうこととした。

以下に、1開催につき14時間で構成した介護予防サポーター養成講座の概略を示す。

### 1回目(2時間)

- ・開講式
- ・オリエンテーション

町内の高齢者の実態や課題、介護予防サポーターに対する期待について、町の高齢者支援担当保健師よ

り説明を行なう。

- ・講義・実技「介護予防を知ろう」

健康運動指導士により、介護予防の必要性和高齢者に対する運動器の機能向上について、虚弱高齢者への援助の方法について、実際の運動支援を行う際の留意事項について詳しく解説を行なう。

### 2回目(2時間)

- ・演習「介護予防を体験しよう」

健康運動指導士により、介護予防支援の実際の流れを体験し、支援のイメージを深める。また、介護予防サポーターの役割についての理解を深める。

- ・座談会「介護予防サポーターの活動を知ろう」

親族や近所住民など、身の周りで介護予防が必要と感じられる虚弱高齢者を想定し、自分はどうな支援ができるかについて考察を進め、グループで発表を行なう。

### 3回目(6時間)(写真1～写真3)

- ・実習「介護予防支援を体験しよう」

町が行なっている通所型介護予防事業や地域支援事業に参加し、参加者との交流や教室実施中の見守り支援を行なう。また教室開始前の打ち合わせと実施後の反省会にも参加し参加者の個別状況についても理解を深める(1回の教室を2時間とし3回の参加とする)。

### 4回目(2時間)

- ・講義・実技「介護予防と口腔ケアを知ろう」

歯科衛生士により、介護予防のための口腔機能の維持向上の目的や具体的方法について学び理解を深める。

### 5回目(2時間)(写真4)

- ・グループワーク「みんなで語ろう」

これまでの介護予防サポーター養成講座を振り返り、サポーターの役割や実際の活動への理解を深めると



写真1 介護予防教室実施前のゲーム





写真2 教室参加者に名札を手作りで進呈



写真3 立ち座りの運動を見守り支援



写真4 グループワークと閉講式

ともに、受講者間で意見交換を行ない、支援活動に対する意欲を高める。また介護予防サポーター同士の連携や仲間づくりを図る。

・振り返り

健康運動指導士により、実際の教室における指導の

目的を説明するとともに、介護予防サポーターに期待する具体的支援方法についての振り返りを行なう。

・閉講式「認定証の授与」

### Ⅲ. 介護予防サポーターの活動実績

介護予防サポーターの活動範囲は、1) サポーターが居住する自治会をモデル地区とし、町内の高齢者を誘い、運動やレクリエーション、昼食会などの交流を行う「モデル地区介護予防事業」、2) 介護が必要となる可能性が高いか軽度介護度が上がる可能性の高い高齢者を送迎し、教室プログラムを医療福祉専門職および健康運動指導士が担当する「通所型介護予防事業」、3) 通所型介護予防事業の実施期間を終えた参加者を月一度の頻度で開催する「はっちゃき塾卒業生の集い」とした。それぞれの活動実績（2011～2012年度）は以下の通りである。

#### 1) モデル地区介護予防事業

項目	2011年度	2012年度
実施回数	5回	3回
参加延人数	44名	44名
サポーター従事延人数	23名	21名
支援概要	運動機能維持向上のための体操、運動の見守り、介助	

#### 2) 通所型介護予防事業「はっちゃき塾」

項目	2011年度	2012年度
実施回数	17回	16回
参加延人数	261名	238名
サポーター従事延人数	133名	116名
支援概要	体力測定の見守り、介助、運動機能維持向上のための体操、運動の見守り、介助	

#### 3) 「はっちゃき塾卒業生の集い」

項目	2011年度	2012年度
実施回数	12回	22回
参加延人数	233名	341名
サポーター従事延人数	135名	141名
支援概要	介護予防のための運動や体操の支援	

### Ⅳ. 介護予防サポーターの今後の課題

2012年12月に行なわれた「介護予防スキルアップ研修会」の中で、介護予防サポーターからこれまでの活動の感想や課題について、自由討議を行なったところ以下のような意見が聴取された。

- ・自分の介護予防のためにもなりよかった
- ・参加者の体の様子や表情が良くなるとうれしい
- ・参加者とたくさん話しをすることだけでも良い支援につながる
- ・地域での集まりはお互いに誘い合えるようになるとよい
- ・サポーター同士で励まし合いながら活動したい
- ・役割が決まってしまう、マンネリになってしまう
- ・運動の方法を忘れてしまうことがあるので確認できる場があるとよい
- ・他の町の活動を知る機会があるとよい
- ・指導士の先生と同じようにできない

これらより、介護予防が必要な参加者に対する支援については、地域ぐるみの活動が必要であるとの認識が強く持たれているものの、具体的な支援内容について簡単な運動の場合には確実に安全な実施手順を示す必要性があり、専門的な運動指導には専門指導者が必要であること、介護予防サポーターの人数をさらに増加させる必要があることが把握できた。

## 付 記

本研究は、平成23年度から平成25年度文部科学省「私立大学戦略的研究基盤形成支援事業」の助成を受けて実施したものである。

## 文 献

- 1) 石澤伸弘, 上田知行, 本多理紗: 高齢者の運動実践が日常生活に及ぼす影響の分析－訓子府町末広地区調査の結果から－. 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報, 1: 9-16, 2010.
- 2) 上田知行: 地域住民による健康・スポーツ活動の普及と実践事例. 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報, 1: 37-40, 2010.
- 3) 上田知行, 増山尚美, 相内俊一: 産学官で協働した地域におけるソーシャルビジネスの研究－体力測定の結果から－. 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 2: 91-100, 2011.